



ИП Жакина.Н.А.



утверждаю  
директор МБОУ "школа для детей с ОВЗ"  
М.В. Волегова.  
01.09.2022 г.

**примерное 10-дневное меню с двухразовым питанием в МБОУ "Школа для детей с ОВЗ"**

сборник технологических нормативов.Рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ- интернатов 2013 года. Возрастная категория с 12 лет и старше.

**1 день**

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
<b>завтрак</b>							
268	каша рисовая с маслом <i>В1 мг-0,6 С мг-1,54 А мг-0,54 Е мг-0,18</i> <i>Са мг-143,4 Р мг-151,8 Mg мг-31,6 Fe мг-0,44</i>	2ч	270	7,45	11,64	43,74	309,69
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
493	чай с сахаром <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1</i> <i>Са мг-11 Р мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3</i>	2ч	200	0,1	0	15	60
105	масло сливочное (порционно ) <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1</i> <i>Са мг-1,2 Р мг-1,9 Mg мг-0,0 Fe мг-0,02</i>	2ч	10	0,05	7,2	0,08	74,8
<b>итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>12,85</b>	<b>20,87</b>	<b>94,8</b>	<b>627,89</b>
<b>обед</b>							
142	щи из свежей капусты со сметаной <i>В1 мг-0,04 С мг-13,29 А мг-0,0 Е мг-1,71</i> <i>Са мг-24,48 Р мг-34,2 Mg мг-16,02 Fe мг-0,58</i>	2ч	260	1,75	4,98	7,78	83
405	курица в соусе с томатом <i>В1 мг-0,063 С мг-0 А мг0 Е мг-0,18</i> <i>Са мг-30 Р мг-29Mg мг-7,65 Fe мг-0,9</i>	2ч	120	13,6	13,5	4,1	192
291	макароньы отварные с маслом <i>В1 мг 0,06 С мг 30 А -0,5 Е мг 0</i> <i>Са мг- 0 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0</i>	2ч	180	6,78	0,8	34,85	173,9
617	напиток витаминизированный <i>В1 мг-0,006 С мг-0,78 А мг0,015 Е мг-0,11</i> <i>Са мг-2,25 Р мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19</i>	2ч	200	0	0	18,4	74
108	хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i> <i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>итого за обед</b>			<b>820</b>	<b>26,39</b>	<b>19,88</b>	<b>90,09</b>	<b>647,7</b>
<b>итого за день</b>			<b>1370</b>	<b>39,24</b>	<b>40,75</b>	<b>184,89</b>	<b>1275,59</b>
<b>норма</b>			<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

**2 день**

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
<b>завтрак</b>							
313	запеканка творожная со сг.мол <i>В1 мг-0,07 С мг-0,6 А мг0,2 Е мг-0,7</i> <i>Са мг-297 Р мг-347 Mg мг-38 Fe мг-1</i>	2ч	190	26,8	28,16	26,82	475
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
501	кофейный напиток с сахаром <i>В1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126 Р мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1</i>	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
590	печенье <i>В1 мг-0,08 С мг- 0 А мг-0,01 Е мг-3,5</i> <i>Са мг-29 Р мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1</i>	2ч	60	4,5	5,88	44,64	250,32
<b>итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>42</b>	<b>39,64</b>	<b>138,76</b>	<b>1066,32</b>
<b>обед</b>							
153	суп с рыбными консервами <i>В1 мг-0,41 С мг-31,6 А мг-0,12 Е мг-3,0</i> <i>Са мг-255 Р мг-663 Mg мг-193 Fe мг-5</i>	2ч	250	9,22	7,22	16,05	166,25
369	жаркое по-Домашнему <i>В1 мг-0,16 С мг-7,6 А мг-0,04 Е мг-0,8</i> <i>Са мг-35 Р мг-266 Mg мг-56 Fe мг-3.4</i>	2ч	280	29,12	25,98	18,6	424,48
508	компот из сухофруктов <i>В1 мг-0,01 С мг-0,5 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-28 Р мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>	2ч	200	0,5	0	27	110
108	хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	40	3,04	0,32	19,68	94
110	хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i> <i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>43,86</b>	<b>33,88</b>	<b>91,53</b>	<b>849,03</b>
<b>итого за день</b>			<b>1350</b>	<b>85,86</b>	<b>73,52</b>	<b>230,29</b>	<b>1915,35</b>
<b>норма</b>			<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

### 3 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
<b>завтрак</b>							
255	каша ячневая с маслом <i>В1 мг-0,61 С мг-7,1 А мг-0,40 Е мг-3,8</i> <i>Са мг-835 Р мг-1253 Mg мг-186 Fe мг-4,6</i>	2ч	250	8	14,25	44,7	339
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
497	какао с молоком <i>В1 мг-0,06 С мг-1,7 А мг-0,03 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-163 Р мг-150 Mg мг-39 Fe мг-1,3</i>	2ч	200	5	4,4	31,7	186
590	печенье <i>В1 мг-0,08 С мг-0 А мг-0,01 Е мг-3,5</i> <i>Са мг-29 Р мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1</i>	2ч	30	1,88	2,26	22,32	125,16

<b>итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>22,94</b>	<b>134,7</b>	<b>833,56</b>
<b>обед</b>							
155	суп овсяный со сметаной <i>В1 мг-0,1 С мг-3 А мг-0,0 Е мг-9,4</i> <i>Са мг-30 Р мг-166 Mg мг-61 Fe мг-1,4</i>	2ч	260	1,6	5,08	17,05	120,25
412	биточек мясной <i>В1 мг-0,07 С мг-0,6 А мг-0,03 Е мг-0,3</i> <i>Са мг-26 Р мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8</i>	2ч	100	15	10,71	9,29	188,55
423	капуста тушеная <i>В1 мг-0,04 С мг-17 А мг-0,03 Е мг-0,7</i> <i>Са мг-61 Р мг-55 Mg мг-24 Fe мг-1</i>	2ч	180	6,66	6,48	7,02	113,4
503	кисель <i>В1 мг-0,0 С мг-0 А мг-0,03 Е мг-0,7</i> <i>Са мг-1 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1</i>	2ч	200	1,4	0	29	122
108	хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i> <i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>28,92</b>	<b>22,87</b>	<b>87,32</b>	<b>669</b>
<b>итого за день</b>			<b>1350</b>	<b>49,05</b>	<b>45,81</b>	<b>222,02</b>	<b>1502,56</b>
<b>норма</b>			<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

#### 4 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
<b>завтрак</b>							
258	каша пшенная с маслом <i>В1 мг-0,93 С мг-6,8 А мг0,42 Е мг-1,2</i> <i>Са мг-690 Р мг-1049 Mg мг-277 Fe мг-7,3</i>	2ч	250	10,87	16,13	46,38	373,75
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
494	чай с сахаром , лимоном <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1</i> <i>Са мг-11 Р мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3</i>	2ч	200	0,1	0	15	60
<b>итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>18,47</b>	<b>19,03</b>	<b>112,78</b>	<b>695,75</b>
<b>обед</b>							
128	борщ со сметаной <i>В1 мг-0,19 С мг-41,2 А мг-0,0 Е мг-9,6</i> <i>Са мг-138 Р мг-212 Mg мг-105 Fe мг-4,8</i>	2ч	260	1,83	5	10,65	95
404	кура отварная <i>В1 мг-0,04 С мг-3,3 А мг-0,02 Е мг-0,4</i> <i>Са мг-25 Р мг-111 Mg мг-16 Fe мг-1,1</i>	2ч	100	23,57	16,28	0,57	242,86
237	греча рассыпчатая <i>В1 мг-1,38 С мг-0 А мг-0,27 Е мг-4,1</i> <i>Са мг-95 Р мг-1351 Mg мг-902 Fe мг-30,3</i>	2ч	180	10,26	9,41	44,5	303,66
175	кукуруза отварная <i>В1 мг-0,3 С мг-0 А мг-0,3 Е мг-1,1</i> <i>Са мг-41 Р мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7</i>	2ч	100	9	5,6	61,6	332,9

519	напиток из шиповника В1 мг-0,01 С мг-70 А мг-0 Е мг-0 Са мг-12 Р мг-3 Mg мг-3 Fe мг-1,5	2ч	200	0,7	0,3	22,8	97
108	хлеб пшеничный В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33 Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0 Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>итого за обед</b>			<b>900</b>	<b>49,62</b>	<b>37,19</b>	<b>165,08</b>	<b>1196,22</b>
<b>итого за день</b>			<b>1450</b>	<b>68,09</b>	<b>56,22</b>	<b>277,86</b>	<b>1891,97</b>
<b>норма</b>			<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

## 5 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
<b>завтрак</b>							
247	каша геркулесовая с маслом В1 мг-0,9 С мг-7,1 А мг0,4 Е мг-4 Са мг-773 Р мг-12086 Mg мг-355 Fe мг-8,5	2ч	250	10,7	17,65	39,4	358,75
111	батон нарезной В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
501	кофейный напиток с сахаром В1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0 Са мг-126 Р мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
100	сыр порционнo В1 мг-0,04 С мг-0,2 А мг-0,2 Е мг-0,3 Са мг-520 Р мг-360 Mg мг-25 Fe мг-0,6	2ч	30	5,94	5,94	0,45	79,2
<b>итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>25,09</b>	<b>28,32</b>	<b>91,73</b>	<b>700,35</b>
<b>обед</b>							
147	суп с макаронными изд. В1 мг-0,42 С мг-33 А мг-0 Е мг-5,5 Са мг-61 Р мг-254 Mg мг-96 Fe мг-3,8	2ч	250	2,7	2,85	18,83	111,25
390	ежики в соусе В1 мг-0,05 С мг-0,8 А мг-0,11 Е мг-0,5 Са мг-21 Р мг-108 Mg мг-16 Fe мг-1,5	2ч	100	9,5	15,3	11,4	221
415	рис припущенный В1 мг-0,18 С мг-0 А мг-0,27 Е мг-1,8 Са мг-32 Р мг-457 Mg мг-145 Fe мг-3,4	2ч	180	4,25	7,26	38,88	237,78
175	зеленый горошек консервированный В1 мг-0,3 С мг-0 А мг-0,3 Е мг-1,1 Са мг-41 Р мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7	2ч	100	9	5,6	61,6	332,9
503	кисель В1 мг-0,0 С мг-0 А мг-0,03 Е мг-0,7 Са мг-1 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1	2ч	200	1,4	0	29	122
108	хлеб пшеничный В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33 Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3

Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78

**итого за обед**

**итого за день**

**норма**

890	31,11	31,61	184,67	1149,73
1440	56,2	59,93	276,4	1850,08
1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

**6 день**

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	<b>завтрак</b>						
268	каша рисовая с маслом B1 мг-0,6 C мг-1,54 A мг-0,54 E мг-0,18 Ca мг-143,4 P мг-151,8 Mg мг-31,6 Fe мг-0,44	2ч	250	6,9	10,78	40,5	286,75
111	батон нарезной B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0 Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
493	чай с сахаром B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1 Ca мг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3	2ч	200	0,1	0	15	60
105	масло сливочное (порционно) B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1 Ca мг-1,2 P мг-1,9 Mg мг-0,0 Fe мг-0,02	2ч	10	0,05	7,2	0,08	74,8
	<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,55</b>	<b>20,88</b>	<b>106,98</b>	<b>683,55</b>
	<b>обед</b>						
142	щи из свежей капусты со сметаной B1 мг-0,04 C мг-13,29 A мг-0,0 E мг-1,71 Ca мг-24,48 P мг-34,2 Mg мг-16,02 Fe мг-0,58	2ч	260	1,75	4,98	7,78	83
405	курица в соусе с томатом B1 мг-0,063 C мг-0 A мг0 E мг-0,18 Ca мг-30 P мг-29Mg мг-7,65 Fe мг-0,9	2ч	120	13,6	13,5	4,1	192
291	макаронны отварные с маслом B1 мг 0,06 C мг 30 A -0,5 E мг 0 Ca мг- 0 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0	2ч	180	6,78	0,8	34,85	173,9
617	напиток витаминизированный B1 мг-0,006 C мг-0,78 A мг0,015 E мг-0,11 Ca мг-2,25 P мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19	2ч	200	0	0	18,4	74
108	хлеб пшеничный B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33 Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0 Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,39</b>	<b>19,88</b>	<b>90,09</b>	<b>647,7</b>
	<b>итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>40,94</b>	<b>40,76</b>	<b>197,07</b>	<b>1331,25</b>
	<b>норма</b>		<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

**7 день**

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	<b>завтрак</b>						
301	омлет с маслом сливочным B1 мг-0,04 C мг-0,2 A мг0,13 E мг-0,3 Ca мг-53 P мг-100 Mg мг-8 Fe мг-1	2ч	190	16,37	25,43	4,37	309,8

111 батон нарезной	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
<i>Са мг-3,8 Р мг-13 Мг мг-2,6 Fe мг-0,24</i>						
501 кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
<i>В1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i>						
<i>Са мг-126 Р мг-90 Мг мг-14 Fe мг-0,1</i>						
590 печенье	2ч	60	4,5	5,88	44,64	250,32
<i>В1 мг-0,08 С мг-0 А мг-0,01 Е мг-3,5</i>						
<i>Са мг-29 Р мг-90 Мг мг-20 Fe мг-2,1</i>						
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>31,57</b>	<b>36,91</b>	<b>116,31</b>	<b>901,12</b>
<b>обед</b>						
154 суп "Крестьянский"	2ч	250	2,13	5,1	14,55	112,5
<i>В1 мг-0,22 С мг-39,8 А мг-0,0 Е мг-9,7</i>						
<i>Са мг-105 Р мг-268 Мг мг-78 Fe мг-2,9</i>						
398 печень, тушеная в соусе	2ч	110	18	13,8	4,3	213
<i>В1 мг-0,29 С мг-8,5 А мг-8,04 Е мг-5,4</i>						
<i>Са мг-23 Р мг-316 Мг мг-18 Fe мг-6,7</i>						
429 пюре картофельное с маслом	2ч	180	3,78	7,92	19,62	165,48
<i>В1 мг-0,09 С мг-3,4 А мг-0,03 Е мг-0,1</i>						
<i>Са мг-26 Р мг-57 Мг мг-19 Fe мг-0,7</i>						
106 свежие овощи	2ч	100	1,3	0,1	2,5	14
<i>В1 мг-0,06 С мг-25 А мг-0 Е мг-0,7</i>						
<i>Са мг-14 Р мг-26 Мг мг-20 Fe мг-0,9</i>						
508 компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
<i>В1 мг-0,01 С мг-0,5 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
<i>Са мг-28 Р мг-19 Мг мг-7 Fe мг-1.5</i>						
108 хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i>						
<i>Са мг-6 Р мг-19,5 Мг мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110 хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i>						
<i>Са мг-7 Р мг-31,76 Мг мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>29,97</b>	<b>27,52</b>	<b>92,93</b>	<b>739,78</b>
<b>итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>61,54</b>	<b>64,43</b>	<b>209,24</b>	<b>1640,9</b>
<b>норма</b>		<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

<b>8 день</b>							
<b>т/к</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>срок</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Э.Ц.</b>
	<b>завтрак</b>						
255	каша ячневая с маслом	2ч	250	8	14,25	44,7	339
<i>В1 мг-0,61 С мг-7,1 А мг-0,40 Е мг-3,8</i>							
<i>Са мг-835 Р мг-1253 Мг мг-186 Fe мг-4,6</i>							
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>							
<i>Са мг-3,8 Р мг-13 Мг мг-2,6 Fe мг-0,24</i>							
497	какао с молоком	2ч	200	5	4,4	31,7	186
<i>В1 мг-0,06 С мг-1,7 А мг-0,03 Е мг-0,0</i>							
<i>Са мг-163 Р мг-150 Мг мг-39 Fe мг-1,3</i>							
588	вафли	2ч	30	0,84	0,99	23,2	105
<i>В1 мг-0,03 С мг-0 А мг-0 Е мг-0,7</i>							

	Са мг-16 Р мг-36 Mg мг-10 Fe мг-1,5						
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,09</b>	<b>21,67</b>	<b>135,58</b>	<b>813,4</b>	
	<b>обед</b>						
144	суп гороховый В1 мг-0,78 С мг-34,7 А мг-0,15 Е мг-0,9 Са мг-76 Р мг-263 Mg мг-102 Fe мг-3,7	2ч	250	2,3	4,25	15,13	108
412	котлета мясная В1 мг-0,07 С мг-0,6 А мг-0,03 Е мг-0,3 Са мг-26 Р мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8	2ч	100	15	10,71	9,29	188,55
453	соус томатный В1 мг-0,006 С мг-0,78 А мг0,015 Е мг-0,11 Са мг-2,25 Р мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19	2ч	50	0,54	1,86	3,47	32,8
237	греча рассыпчатая В1 мг-1,38 С мг-0 А мг-0,27 Е мг-4,1 Са мг-95 Р мг-1351 Mg мг-902 Fe мг-30,3	2ч	180	10,26	9,41	44,5	303,66
503	кисель В1 мг-0,0 С мг-0 А мг-0,03 Е мг-0,7 Са мг-1 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1	2ч	200	1,4	0	29	122
108	хлеб пшеничный В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33 Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0 Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>33,76</b>	<b>26,83</b>	<b>126,35</b>	<b>879,81</b>
	<b>итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>52,85</b>	<b>48,5</b>	<b>261,93</b>	<b>1693,21</b>
	<b>норма</b>		<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

## 9 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	<b>завтрак</b>						
258	каша пшенная с маслом В1 мг-0,93 С мг-6,8 А мг0,42 Е мг-1,2 Са мг-690 Р мг-1049 Mg мг-277 Fe мг-7,3	2ч	250	10,87	16,13	46,38	373,75
111	батон нарезной В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
494	чай с сахаром , лимоном В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1 Са мг-11 Р мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3	2ч	200	0,1	0	15	60
	<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,47</b>	<b>19,03</b>	<b>112,78</b>	<b>695,75</b>
	<b>обед</b>						
134	рассольник со сметаной В1 мг-0,36 С мг-30,7 А мг-0,0 Е мг-9,4 Са мг-62 Р мг-252 Mg мг-105 Fe мг-3,7	2ч	260	2,05	5,25	16,25	121,25
370	плов из отварной говядины В1 мг-0,07 С мг-0,4 А мг-0,06 Е мг-0,8 Са мг-23 Р мг-227 Mg мг-53 Fe мг-2,8	2ч	280	21,17	20,83	55,1	492,8
175	зеленый горошек консервированный В1 мг-0,3 С мг-0 А мг-0,3 Е мг-1,1	2ч	100	9	5,6	61,6	332,9

	<i>Са мг-41 Р мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7</i>						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	<i>В1 мг-0,01 С мг-0,5 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
	<i>Са мг-28 Р мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i>						
	<i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i>						
	<i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
	<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>36,98</b>	<b>32,28</b>	<b>184,91</b>	<b>1181,75</b>
	<b>итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>55,45</b>	<b>51,31</b>	<b>297,69</b>	<b>1877,5</b>
	<b>норма</b>		<b>1350</b>	<b>51,97</b>	<b>53,32</b>	<b>226,12</b>	<b>1586,25</b>

## 10 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	<b>завтрак</b>						
247	каша геркулесовая с маслом	2ч	250	10,7	17,65	39,4	358,75
	<i>В1 мг-0,9 С мг-7,1 А мг0,4 Е мг-4</i>						
	<i>Са мг-773 Р мг-12086 Mg мг-355 Fe мг-8,5</i>						
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
	<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
	<i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>						
501	кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
	<i>В1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i>						
	<i>Са мг-126 Р мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1</i>						
112	плоды свежие	2ч	100	0,4	0,04	9,8	47
	<i>В1 мг-0,03 С мг-10 А мг-0,0 Е мг-0,2</i>						
	<i>Са мг-16 Р мг-11 Mg мг-9 Fe мг-2,2</i>						
	<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>19,55</b>	<b>22,42</b>	<b>101,08</b>	<b>668,15</b>
	<b>обед</b>						
147	суп с макаронными изд.	2ч	250	2,7	2,85	18,83	111,25
	<i>В1 мг-0,42 С мг-33 А мг-0 Е мг-5,5</i>						
	<i>Са мг-61 Р мг-254 Mg мг-96 Fe мг-3,8</i>						
412	шницель мясной	2ч	100	15	10,71	9,29	188,55
	<i>В1 мг-0,07 С мг-0,6 А мг-0,03 Е мг-0,3</i>						
	<i>Са мг-26 Р мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8</i>						
418	горошница с маслом	2ч	205	19,5	6	38,8	287
	<i>В1 мг-0,42 С мг-0 А мг-0,03 Е мг-0</i>						
	<i>Са мг-112 Р мг-313 Mg мг-105 Fe мг-6,6</i>						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	<i>В1 мг-0,01 С мг-0,5 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
	<i>Са мг-28 Р мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i>						
	<i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i>						
	<i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
	<b>итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>41,96</b>	<b>20,16</b>	<b>118,88</b>	<b>821,6</b>



итого за день  
норма

1435	61,51	42,58	219,96	1489,75
1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

заведующая производством



Селявская.Н.И.

Year	Population	Area	Notes
1950	100,000	100 sq. miles	
1955	120,000	120 sq. miles	
1960	150,000	150 sq. miles	
1965	180,000	180 sq. miles	
1970	200,000	200 sq. miles	
1975	220,000	220 sq. miles	
1980	250,000	250 sq. miles	
1985	280,000	280 sq. miles	
1990	300,000	300 sq. miles	
1995	320,000	320 sq. miles	
2000	350,000	350 sq. miles	
2005	380,000	380 sq. miles	
2010	400,000	400 sq. miles	
2015	420,000	420 sq. miles	
2020	450,000	450 sq. miles	